

MATERI DAN LATIHAN SOAL

Satuan pendidikan : MIN 1 Berau
Kelas / semester : VI/II
Mapel : PJOK
Tahun Pelajaran : 2023/2024
Materi : Senam Irama

Nama :

Kelas :

A. Perhatikan materi berikut!



B. Teks Field

Tujuan senam ritmik adalah untuk menyalurkan rasa seni atau rasa keindahan atau untuk

C. Drop Down

Pilih salah satu jawaban yang paling benar!

Senam irama akan memberikan manfaat besar kepada badan kita, apabila dilakukan dengan

Ketika kita melakukan gerakan pada senam irama yang diiringi irama musik, maka harus dilakukan dengan

Jenis gerakan yang mempunyai tujuan untuk melatih koordinasi gerak anggota tubuh serta melatih kekuatan otot - otot tubuh dinamakan gerakan ...

D. Pilihan Ganda

Pilih salah satu jawaban yang paling benar!

Sebelum melakukan gerakan inti, sebaiknya melakukan

- ☒ pemanasan
- ☐ lari keliling
- ☐ lari ditempat
- ☐ pendinginan

Senam irama membentuk keindahan tubuh, kebugaran, dan

- ☒ kekuatan
- ☐ keindahan
- ☐ kerja sama
- ☐ keberanian

Perbedaan senam ritmik dan senam lainnya adalah

- ☒ irama
- ☐ gerakan
- ☐ tujuan
- ☐ latihan

Gerak berirama atau senam irama disebut

- ☒ senam lantai
- ☐ senam ketangkasan
- ☐ senam ritmik
- ☐ SKJ

- E. Berilah tanda centang pada kotak jawaban berikut!
(Jawaban lebih dari satu)

Gerak langkah kaki dalam senam irama adalah

Langkah biasa

Langkah pendek

Langkah panjang

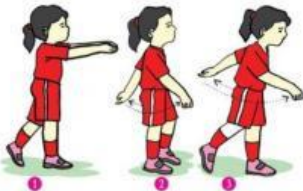
Langkah rapat

Langkah depan

Langkah samping

- F. Menjodohkan dengan garis

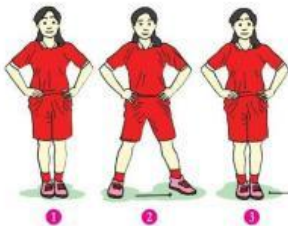
Tariklah garis dari huruf A, B, C, D atau E ke arah gambar pasangannya!



A. Gerak langkah samping



B. Ayunan dua lengan kedepan



C. Gerak langkah biasa



D. Gerak langkah rapat

G. Drag and Drop

Pindahkan/tarik kotak berikut sesuai dengan istilah dalam gerak langkah kaki dalam senam irama

**Langkah
biasa**

**Langkah
depan**

**Langkah
rapat**

**Langkah
samping**

**Langkah
silang**

Langkah tiga

Bijtrekpas

Galoppas

Wallpas

Kruispas

Looppas

Zijpas

H. Word Search

Cari kata : BALLANSPAS, KAKI, LENGAN, KAATSPAS

R	L	S	T	R	P	N	G	B	F
N	E	E	R	S	E	P	E	A	A
Z	N	J	V	B	D	N	M	L	R
S	G	O	P	S	U	K	F	L	T
K	A	A	T	S	P	A	S	A	L
E	N	I	E	L	A	K	I	N	E
T	B	N	L	A	N	I	E	S	K
D	A	G	D	F	C	G	H	P	J
Y	C	Q	B	N	E	E	F	A	Y
H	N	A	E	B	S	F	K	S	S

SELAMAT MENGERJAKAN, SEMOGA SUKSES!!!